

---

## LEIRISÄÄNNÖT

---

### **OHJELMA**

- Noudatetaan ohjelman aikataulua, jos ei toisin ilmoiteta.
- Tauoilla ei urheilla tai riehuta, tankataan, levätään ja valmistaudutaan seuraavaan harjoitukseen.

### **KÄYTÖS**

#### **Tervehtiminen**

- Henkilökunta
- Leiriläiset
- Hatut pois sisällä

#### **Reipas urhelijan käytös**

### **RUOKAILU**

- Peseydytään ennen ruokailua
- Ei harjoitusasuissa
- Ei etuilla, juosta, riehuta
- Kiitetään keittiöhenkilökuntaa

### **MAJOITTAUTUMINEN**

- Huoneessa otetaan käyttöön vain oma vuode
- Jokainen siistii omat jälkensä
- Pajulahden alueelta ei poistuta ilman valmentajan lupaa
- Jäälle meno kielletty
- Uinti ilman valvovaa aikuista kielletty

### **KARKIT**

- Leirin aikana ei syödä karkkeja, sipsejä, limsaa, energiajuomaa, pähkinöitä tms...

### **HILJAISUUS**

- Annetaan kavereille yörauha.
- Electroniikkalaitteita ei käytetä
- Yöksi puhelin on äänettömällä ja ilman värinä- tai valohälytystä

### **KIUSAAMINEN**

- Ehdottomasti kielletty

### **MUUTA**

- Vammat / Sairaudet tms.
- Kerro valmentajille tai Irikselle
- Jos olet jostain syystä estynyt osallistumaa leireille tai kisoihin, ilmoita Esalle.

**Jos on teipattavaa, niin salille pitää tulla hyvissä ajoin**

**Leirikapteenien puoleen voi aina kääntyä. He osaavat neuvoa mistä lisätietoa löytyy.**

**KOVA YRITYS JA HYVÄ KESKITTÄMINEN RIITTÄÄ!**

**OSATA EI TARVITSE**